

暮らしの
中の動きが
カラダをつくる♡

どれくらい消費する？

動く
暮らしで
心もからだも
心地よく♡

カロリー早見表

家事・日常編

「これも運動になるんや！」が分かる、毎日の動き16種類



基準：体重60kg

※体重が違う場合は、下の「体重別かけ算」を使えます

これをしたら	🕒 10分	🕒 30分	🔥 100kcal
🍽️ 皿洗い	20 kcal	60 kcal	約50分
🍲 料理（軽め）	20 kcal	60 kcal	約50分
🍳 料理（しっかり動く）	35 kcal	105 kcal	約29分
👕 洗濯・干す・たたむ	23 kcal	69 kcal	約43分
🧺 アイロンがけ	18 kcal	54 kcal	約56分
🛏️ ベッドメイク・シーツ交換	30 kcal	90 kcal	約33分
🧹 掃除機をかける	30 kcal	90 kcal	約33分
🧹 ほうき掃除	33 kcal	99 kcal	約30分
🧹 床をモップがけ	35 kcal	105 kcal	約29分
🪟 窓ふき	33 kcal	99 kcal	約30分
🗄️ 部屋の片付け	25 kcal	75 kcal	約40分
🛒 食料品の買い物	33 kcal	99 kcal	約30分
👜 買い物袋を持って歩く	35 kcal	105 kcal	約29分
🪜 階段で買い物袋を運ぶ	53 kcal	159 kcal	約19分
👣 家の中を歩き回る	23 kcal	69 kcal	約43分
🧸 子どもと体を動かして遊ぶ	35 kcal	105 kcal	約29分



体重別かけ算

表のカロリー×下の数字でだいたいOK

50kg
×0.83

55kg
×0.92

60kg
×1.00

65kg
×1.08

70kg
×1.17

75kg
×1.25

— 毎日の動きも、ちゃんと運動。 —

健やかな毎日
すてきな暮らし

動くって
カラダにいいこと、
いっぱい。

どれくらい消費する？

今日も
ちょっと動いて
いい自分に♡

カロリー早見表

歩く・運動編

歩く速さ・自転車・ヨガ・筋トレまで、比べやすく16種類

小さな運動の
積み重ねが、
きっと未来の
自分をつくる。



基準：体重60kg

※体重が違う場合は、下の「体重別かけ算」を使えます

これをしたら	🕒 10分	🕒 30分	🔥 100kcal
🚶 ゆっくり歩く	28 kcal	84 kcal	約36分
🚶 散歩	35 kcal	105 kcal	約29分
🚶 普通～やや速めに歩く	38 kcal	114 kcal	約26分
🚶 早歩き	48 kcal	144 kcal	約21分
🚶 かなり速く歩く	55 kcal	165 kcal	約18分
📊 階段を上る	68 kcal	204 kcal	約15分
🚲 自転車（ゆっくり）	40 kcal	120 kcal	約25分
🚲 自転車（中くらいの強度）	68 kcal	204 kcal	約15分
🧘 ハタヨガ	23 kcal	69 kcal	約43分
🧘 パワーヨガ	40 kcal	120 kcal	約25分
💪 筋トレ（軽め）	28 kcal	84 kcal	約36分
💪 筋トレ（中くらい）	38 kcal	114 kcal	約26分
🚶 低負荷エアロビ	48 kcal	144 kcal	約21分
🎵 ズンバ	65 kcal	195 kcal	約15分
🚶 その場ジョギング	48 kcal	144 kcal	約21分
🚶 ジョギング	75 kcal	225 kcal	約13分



体重別かけ算

表のカロリー × 下の数字でだいたいOK

あなたのペースで
続けていこう♡

50kg
×0.83

55kg
×0.92

60kg
×1.00

65kg
×1.08

70kg
×1.17

75kg
×1.25

—— 少し動く、それだけでも前進。 ——